



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP AKURASI PASSING DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PS.ANGGREK KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

**ANDRI GUNAWAN
NPM. A1H010062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Andri Gunwan
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010062
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP
AKURASI *PASSING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PS. ANGGREK KOTA
BENGKULU

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.



Bengkulu, Mei 2014

Andri Gunawan
NPM: A1H010062

ABSTRAK

ANDRI GUNAWAN: Kekuatan Otot Tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan Akurasi *Passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program studi Penjaskes Universitas Bengkulu, 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kekuatan otot tungkai dan kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Passing* dalam permainan sepakbola. Metode yang di gunakan Metode deskriptif korelasional, karena pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabelnya. Populasi penelitian ini adalah atlet pemain PS. Anggrek kota Bengkulu yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu 30 orang. Instrumen Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara mengukur Kekuatan otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, Kelentukan pinggang tes *flexiometer*, Kemampuan Akurasi *Passing* dengan tes *short pass*. Hasil analisis data menunjukkan, untuk Kekuatan Otot Tungkai terhadap Akurasi *Passing* sebesar = 0,81. Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Passing* sebesar = 0,78 (3) dan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Akurasi *Passing* sebesar 0,84. terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap akurasi passing pemain PS Anggrek kota Bengkulu.

Kata kunci : Kekuatan otot tungkai, Kelentukan Pinggang, Akurasi *Passing*.

ABSTRACT

ANDRI GUNAWAN: *Limb Muscle Strength and flexibility waist together the capabilities Passing Accuracy PS football players. Orchids Bengkulu city. Thesis. Bengkulu: Bengkulu University PE Study Program, 2014*

This study aims to determine the relationship of limb muscle strength and flexibility Waist to Passing Accuracy in the game of football. The method used a descriptive correlational method, because basically this study aims to determine whether there is any relationship between the variables. The population was athlete PS players. Bengkulu city orchids numbering 30 people. Sampling in this study uses total sampling technique which is conditional sampling is 30 people. Sampling instruments in this study by measuring muscle strength of the leg with a standing broad jump test, flexibility test flexiometer waist, Passing Accuracy Ability to pass a short test. The results of data analysis showed, for Limb Muscle Strength Passing the accuracy of = 0.81. Waist flexibility to Passing accuracy of = 0.78 (3) and Limb Muscle Strength and flexibility Waist together to Passing Accuracy by 0.84. There is a significant relationship between leg muscle strength and flexibility together against players passing accuracy Orchid PS Bengkulu city.

Keywords: *leg muscle strength, flexibility Waist, Passing Accuracy.*

MOTTO

- Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.
- Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan atau diperbuat.
- Berusahalah jangan sampai terlengah walau sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan bisa dikembalikan seperti semula.
- Setiap pekerjaan dapat diselesaikan dengan mudah bila dikerjakan tanpa keenganan.

Persembahan

Dengan rasa puji syukur dan segala kerendahan hati kepersembahkan skripsi ini untuk:

- Kedua orang tua ku tercinta, ayahanda (Ahmad) dan ibunda (Ayunah), terimakasih atas curahan kasih darimu, terimakasih do.a-do.a selama ini dan terimakasih untuk semua pengorbanan yang telah banting tulang bercucuran keringat untuk mencari segala yang dibutuhkan dan memnuhi kebutuhan hidupku.
- Buat kakak (Deni Gustiawan-puji suci lestari), buat ayukku (Desi Anitasari-Wewen Kurniawan) dan adikku (M.O Padli syukri) yang senantiasa mendoakanku untuk menyelesaikan studi ini dengan baik.
- Terima kasih kepada Dosen Pembimbingku Dra. Yarmani M.Kes dan Drs. Sugiyanto M.pd yang telah membimbingku sejak awal sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
- Seluruh Dosen Penjaskes yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan untukku
- Seluruh teman sejawad dan seperjuangan program S1 pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini Khususny buat Rayan Hadari, Mhd Fahtoni, dan juga M.igbal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul kontribusi Kekuatan otot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan Akurasi *Passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek Kota Bengkulu dapat diselesaikan sesuai rencana. Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangannya, walaupun hal ini sudah merupakan usaha yang maksimal dari penulis.

Peneliti menyadari sepenuhnya terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E, M.Sc, Akt. selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
4. Dra. Yaramani, M.Kes sebagai Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Drs. Sugiyanto, M.Pd sebagai Pembimbing II dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu pendidikan di Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
7. Kedua orang tua, kakak, ayuk, adek ku dan keluarga yang telah memberi motivasi.
8. Kepala pelatih, pengurus dan pemain PS. Anggrek Kota Bengkulu yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa S1 yang telah membantu dan menyumbangkan pikirannya.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermafaat bagi kemajuan dan peningkatan mutu pembinaan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Bengkulu, mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB. II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Sepak Bola	8
2. Hakekat Otot Tungkai	9
3. Hakekat Kelentukan Pinggang	12
4. Hakekat Akurasi <i>Passing</i>	14
B. Kajian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis Penelitian	21

BAB. III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian22

B. Tempat dan Waktu Penelitian22

C. Populasi dan Sampel.....23

D. Definisi Operasional23

E. Jenis dan Sumber Data24

F. Instrumen Penelitian.....25

G. Teknik dan Alat Pengumpul Data26

H. Analis Data33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data37

2. Analisis Data38

3. Uji Normalitas39

4. Uji Homogenitas45

5. Uji Korelasi48

6. Uji Korelasi Berganda53

7. Pengujian Hipotesis54

B. Pembahasan55

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....59

B. Saran.....60

DAFTAR PUSTAKA.....62

LAMPIRAN.....64

DAFTAR TABEL

Tabel No	Halaman
1. Norma Kelentukan <i>Standing Broad Jump</i>	29
2. Norma Kelentukan Pinggang Dengan <i>Flexiometer Tes</i>	30
3. Tranformasi Skor <i>Test Short pass</i> (waktu).....	32
4. Norma Penilaian <i>Test Short past</i> bola masuk.....	33
5. Norma penilaian <i>tes Short Past</i> (T-waktu + t T bola masuk).....	33
6. Pedoman Untuk Memberikan Inetepretasi Koefesien Korelasi	36
7. Diskripsi Data.....	39
8. Distribusi Data Kekuatn Otot Tungkai	41
9. Distribusi Frekuensi Data Tes Kelentukan Pinggang.....	43
10. Distribusi frekuensi Data Tes Kemampuan Akurasi <i>Passing</i>	45
11. Data Sampel Penelitian	67
12. Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	68
13. Hasil Tes Kelentukan Tubuh.....	69
14. Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> sepakbola	70
15. Korelasi Tes <i>Standing Broad Jump</i> Terhadap Kemampuan <i>passing</i> Sepakbola	71
16. Korelasi Tes Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola	72
17. Uji Lilifors kekuatan otot tungkai	73
18. Uji lilifors kekuatan pinggang.....	74
19. Uji lilifors akurasi <i>passing</i>	75
20. Tes standing broad jump sampel A.....	76
21. Tes standing broad jump sampel B	77
22. Tes flexiometer sampel A	78
23. Tes flexiometer sampel A	79
24. Data tes Kelentukan Reabilitas tes.....	80
25. Data Tes-Re Tes Kelentukan Validitas Tes Kelentukan.....	81

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar teknik <i>Passing</i>	16
2. Gambar Kerangka Berfikir	21
3. Gambar <i>Standing Broad Jump</i>	28
4. Gambar Bentuk Lapangan <i>test Short pass</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Data Sampel Penelitian.....	67
2. Lampiran Hasil Tes Standing Broad Jump	68
3. Lampiran Hasil Tes Kelentukan Tubuh	69
4. Lampiran Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> sepakbola.....	70
5. Lampiran Korelasi Tes Standing Broad Jump Terhadap Kemampuan <i>passing</i> Sepakbola.....	71
6. Lampiran Korelasi Tes Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola	72
7. Lampiran Uji Lilifors kekuatan otot tungkai	73
8. Lampiran Uji lilifors kekuatan pinggang	74
9. Lampiran Uji lilifors akurasi <i>passing</i>	75
10. Lampiran Tes standing broad jump sampel A	76
11. Lampiran Tes standing broad jump sampel B.....	77
12. Lampiran Tes flexiometer sampel A.....	78
13. Lampiran Tes flexiometer sampel A.....	79
14. Lampiran Data tes Kelentukan Reabilitas tes	80
15. Lampiran Data Tes-Re Tes Kelentukan Validitas Tes Kelentukan..	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan permainan sepakbola setiap tahunnya. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada Final World Cup 1994. Bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa yang menyaksikan NFL Super Bowl 1993, 350 juta menyaksikan Final Tennis Wimbledon, dan 490 juta pemirsa menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan. Alasannya dari daya tarik Sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Joseph A. Luxbacher, Ph. D (2012:v)

Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai Negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama,yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: *Passing* atau Mengoper bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola. *Passing* merupakan teknik pertama yang digunakan dalam

permainan sepak bola dan harus mempunyai Kekuatan otot tungkai yang kuat agar bisa menentukan kuat tidaknya dan juga akurasi suatu *Passing*. oleh karena itu bagian otot tungkai dalam menendang bola dipergunakan untuk *passing* dan juga akurasi menendang bola.

Kemampuan *Passing* dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Dengan teknik *Passing* yang baik kamu bisa menggerakkan bola dengan cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendang yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketetapan yang tinggi. Seorang pemain dituntut tidak hanya memiliki teknik dasar yang baik, ia harus memiliki kondisi fisik yang baik juga. Adapun menurut Hendri Irawadi (2011:12) , komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari, Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, Daya ledak, Kelentukan, Keseimbangan, Koordinasi, Kelincahan, Ketepatan dan Reaksi. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di klub PS Anggrek sendiri kondisi fisik sangat kurang padahal telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik adalah segala – galanya untuk bermain, salah satu yaitu Kekuatan otot tungkai yang baik

merupakan bagian dari kondisi fisik. di PS Anggerk sendiri untuk otot tungkai sendiri masih sangat kurang.

Untuk menghasilkan kekuatandengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan kekuatanotot tungkai.

Sedangkan kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *Passing*dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan akurasi *passing*menendang boladalam permainan sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan Akurasi *Passing* yang sangat baik di gunakan kura – kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan Akurasi *Passing* yang baik. Di Klub PS Anggrek, untuk melakukan *Passing* Akurasi yang baik, masih sangat amat kurang padahal teknik Akurasi*Passing* sangat dibutuhkan dalam sebuah pertandingan. Harapan untuk melakukan Akurasi*Passing* sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin atau terus – menerus, untuk melakukan Akurasi *Passing* perlu juga kemampuan kekuatan otot tungkai dan kemampuan kelentukan pinggang. Selain dari kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang yang harus baik ada yang lain juga yang

harus diperhatikan, yaitu mental yang harus baik dan juga sarana dan prasarana yang harus mendukung. Di PS Anggrek sendiri mental para pemain masih sangat amat kurang atau labil, jadi untuk menambah mental para pemain ini biasanya para pengurus sebuah club memberi motivasi dan juga memberi pengalaman kepada pemain tersebut.

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam Akurasi*Passing* menendang bola. Diantara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Kekuatan otot tungkai. Jadi otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, untuk memiliki Akurasi*Passing* Bola yang baik, untuk itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **Hubungan Kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang Terhadap Akurasi*Passing* dalam permainan sepakbola di PS. Angrek kota Bengkulu.**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan akurasi *passing* pada pemain PS Anggrek yaitu :

1. Kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu.
2. Kekuatan otot tungkai yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* sepakbola pada pemain PS Anggrek kota Bengkulu.
3. Kelenturan pinggang yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu.
4. Teknik yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu.
5. Sarana dan Prasarana yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *Passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu.
6. Mental yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* sepakbola pada pemain PS. Anggrek kota Bengkulu.

C. Pembatasan Masalah

Tujuan pembatasan masalah adalah untuk menghindari perbedaan persepsi dan meluasnya permasalahan dengan kata lain agar penelitian ini lebih fokus pada satu permasalahan saja dan mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah dan terkontrol maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan

dengan variable penelitian sebagai berikut : KekuatanOtot tungkai dan Kelentukanpinggang sebagai variabel bebas dan Akurasi*Passing* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu :

1. Bagaimana Hubungan Kekuatanotot tungkai terhadap Akurasi*Passsing* di PS Angrek Kota Bengkulu?
2. Bagaimana Hubungankelentukan pinggang terhadap Akurasi*Passing*di PS Angrek Kota Bengkulu?
3. Apakah hubungan Kekuatanotot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap Akurasi*passing* bola pemain PS Angrek Kota Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Hubungan Kekuatan otot tungkai para pemain PS Anggrek Kota Bengkulu.
2. Untuk mengetahui Hubungan kelentukan pinggang para pemain PS Anggrek Kota Bengkulu.

3. Untuk mengetahui Seberapa besar hubungan Kekuatanotot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap Akurasi*Passing* bola pemain PS Angrek Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaaf teoritis

skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga terutama dalam permainan sepakbola.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis : skripsi ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dengan terjun langsung ke lapangan.
- b. Bagi pelatih : sebagai masukan dalam meningkatkan keterampilan pemain dalam permainan sepakbola, khususnya keterampilan Akurasi *passing*menendang boladan jugasebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
- c. Bagi pemain : diharapkan dapat memberi pengetahuan langsung dari latihan Menendang Bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepak Bola

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat pada umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Taktik permainan beregu telah mengalami berbagai perubahan dalam evolusi olahraga. Dulu, para pemain memegang peranan yang sangat spesifik. Pemain depan diberi tugas untuk mencetak gol dan pemain belakang ditugaskan untuk mencegah lawan mencetak gol. Tanggung jawab terhadap posisi pemain semakin dipersempit dan terdapat sedikit perubahan peranan. Sepakbola dewasa ini memberikan tuntutan lebih banyak pada pemain untuk lebih banyak menyerang sekaligus bertahan, dengan pengecualian pada kiper.

Hari-hari spesialisasi dalam sepak bola telah berakhir. Karena sepakbola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan Pemerintah sepakbola adalah *federation international de football association (FIFA)*. Lebih dari 170 negara, termasuk AS,

merupakan anggota dari FIFA. Pada tahun 1916 *United States Soccer Football Association (USSFA)* didirikan dan diresmikan sebagai anggota FIFA. Kemudian, namanya diubah menjadi *The United States Soccer Federation (USSF)*. Berbagai asosiasi profesional dan amatir di AS bergerak dibawah bantuan USSF. Pada tahun 1974, *United states Youth Soccer Association (USYSA)* didirikan sebagai cabang dari USSF untuk mengelola dan mempromosikan olahraga ini pada pemain yang berusia di bawah 19 tahun. Joseph A. Luxbacher, Ph. D

2. Hakekat Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia. kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Terdapat beberapa macam tipe kekuatan yang harus diketahui, yaitu kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut dan kekuatan relative.

- a. Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan.
- b. Kekuatan khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga.
- c. Kekuatan maksimum adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem syaraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal.
- d. Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam serangkaian gerakan yang bersinambung dari bentuk menggerakkan beban ringan berulang-ulang.

- e. Kekuatan absolut adalah kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungan berat bebannya.
- f. Kekuatan relatif adalah kekuatan yang ditunjukan dengan perbandingan antara kekuatan absolut (*absolut strength*) dengan berat badan (*body weight*). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat badan seseorang semakin besar peluangnya untuk menampilkan kekuatannya.

Setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan yang lebih dan berbeda, ada yang membutuhkan kekuatan umum dan daya tahan yang lama, ada yang membutuhkan kekuatan absolut, ada yang membutuhkan kekuatan kekuatan relatif dan ada yang membutuhkan kekuatan maksimal saja.

Kekuatan otot merupakan salah satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti permainan sepakbola, kekuatan tungkai sangat penting karena di dalam teknik dasar sepakbola seperti, *dribling*, *shotting*, *passing* dan lain-lain gerakan yang diperlukan. Maka tidak mungkin seseorang pemain sepakbola akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam bermain sepakbola.

- a. Rangkaian otot tungkai sebagai berikut:

- 1) Otot tungkai atas (otot pada paha)

Mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata yang dibagi atas 2 golongan yaitu:

- a) Otot abduktor terdiri dari:

- 1) Muskulus abduktor maldanus sebelah dalam
- 2) Muskulus adduktor brevis sebelah tengah
- 3) Muskulus abduktor longus sebelah luar

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abduktor femoralis.

Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.

2) Otot tungkai bawah

Terdiri dari:

- a) Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*. Fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- b) *Muskulus ekstensor talangus longus*. Fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
- c) Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki. Urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki ke atas. Otot-otot yang terdapat di belakang mata kaki luar dipaut oleh ikat silang dan ikat melintang. Fungsinya dapat mengangkat kaki sebelah luar.

Urat akiles (*tendo achlilles*). Fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (muskulus popliteus).

[http://benjcordero.blogspot.com/2013/02/arti-Otot tungkai-dalam sepakbola-beserta](http://benjcordero.blogspot.com/2013/02/arti-Otot-tungkai-dalam-sepakbola-beserta).

3. Hakekat KelentukanPinggang

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluwesan gerak. Kelentukan merupakan suatu persendian beserta otot – otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dilihat dari seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban. Dalam cabang olahraga sepakbola keletukan pinggang sangat diperlukan untuk memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik sepakbola yang optimal.

Menurut Hendri (2011:71) kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian.

kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan efektifitas dengan pergerakan seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament sekitar persendian. Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan kemungkinan gerak maksimal yang dilakukan oleh otot-otot, ,ligament sekitar persendian.

Kelentukan terdapat di beberapa lokasi dari tubuh manusia, dari beberapa lokasi kelentukan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah pinggang, karena yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak di togok manusia, maka kelentukan pinggang disebut kelentukan togok.

Dilihat dari penjelasan di atas maka sangat jelas bahwa kelentukan sangat menentukan keberhasilan seorang atlet pada setiap cabang olahraga pada

umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipisahkan dengan unsur kondisi fisik lainnya dalam melakukan suatu keterampilan gerak.

Menurut Hendri (2011:71) Ada dua jenis kelentukan yaitu kelentukan umum dan kelentukan khusus.

- a. Kelentukan umum diartikan sebagai kemampuan gerak pada semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secara umum. Kelentukan ini merupakan kebutuhan yang sangat penting, guna memudahkan menyelesaikan berbagai tugas latihan yang secara substansi berkaitan dengan cabang olahraga tertentu. Kelentukan umum sangat terlihat pada cabang olahraga seperti sepakbola, tenis, bola voli, basket, senam artistic, dan cabang lainnya yang membutuhkan kemampuan gerak yang luas pada aktivitas yang dilakukan.
- b. Kelentukan khusus dimaksudkan adalah kemampuan gerak dari sendi-sendi tertentu yang berhubungan langsung dengan cabang olahraga tertentu.

Kelentukan merupakan suatu persendian beserta otot – otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dengan adanya kelentukan kita bisa meningkatkan gerakan secara baik. Dan kelentukan juga digunakan pada saat *passing* untuk menghasilkan akurasi yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat seseorang dari lahir dan potensi yang dimiliki atlet. Jelaslah, kelentukan mendapat tempat penting dalam sebagian besar program pelatihan, dan tujuannya adalah untuk mendapatkan cukup kegemulaian berbagai gerakan yang

diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Kelentukan sangat penting bagi hampir seluruh cabang olahraga karena kelentukan dapat mengurangi kemungkinan cidera pada otot dan sendi. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan aktifitas gerak yang baik, sehingga dibutuhkan pemain yang memiliki tubuh yang luwes dan tangkas, hal ini dapat digunakan untuk melakukan gerakan.

Dari pengalaman dari beberapa pengalaman tersebut ternyata makin lentur seseorang atlet, pada umumnya dapat memberikan penampilan yang lebih baik dalam melakukan gerakannya. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, maka yang dimaksud dengan kelentukan in adalah, Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai macam gerakan secara elastis dengan penguluran tubuh yang luas tanpa mengalami rasa sakit yang berarti.

4. Hakekat Akurasi *Passing* (Mengoper) Bola

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. Menurut Dani Mielky (2007:20) *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Agar berhasil, tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing*, maksudnya adalah bahwa bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*.

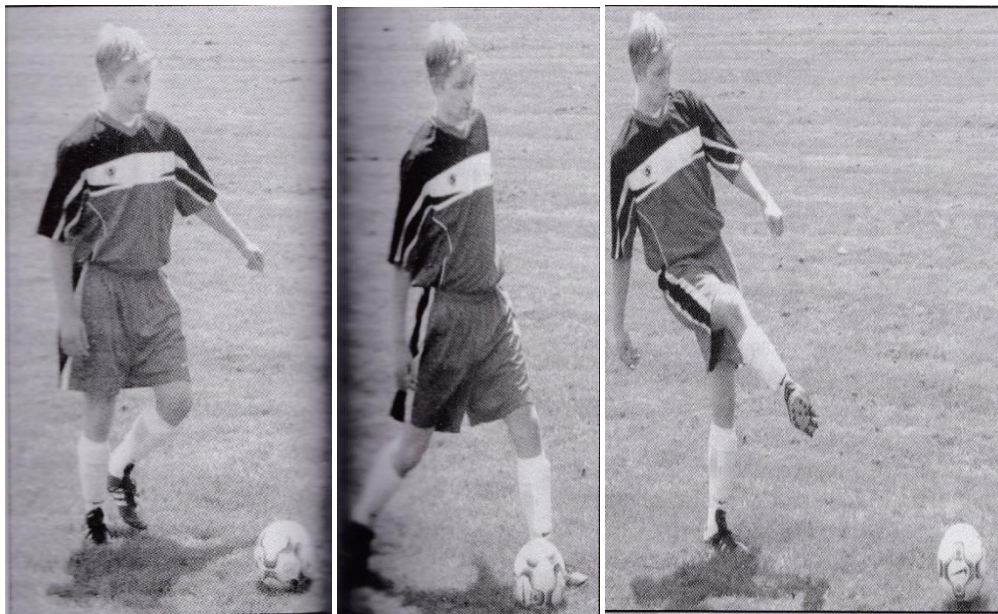
Ketika tubuhmu telah sebidang dengan arah *passing*, tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga kaki bagian dalam menghadap bola. Pertahankan kepalamu tetap menghadap ke bola dan kaki yang digunakan untuk tumpuan yang ditetapkan disamping bola untuk menjaga keseimbangan. Sentuhla bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar.

Ketika menendang, tegangkan pergelangan kakimu dan usahakan tetap kaku. Teruskan gerakan menendang dengan mengarahkan kakimu menuju ke sasaran. Usahakan agar setepat mungkin mengarah bola keteman satu tim. Teman satutim adalah sasaranmu ketika memulai *passing*. Jangan menendang terlalu keras jika tidak ingin bola melampauinya dan Jangan menendang terlalu lemah jika tidak ingin bolanya tidak sampai kepadanya. Tendanglah seperlunya agar mendapatkan kontrol yang maksimal baik dari pemain yang malakukan *passing* atau penerima bola. Penerima bola harus menyadari posisinya di lapangan terkait dengan pemain lain. Dia harus siap bergerak menuju ke bola dan tidak menunggu

hingga bola tersebut sampai kepadanya. Jika ini dilakukan, maka lawan akan berpeluang menyerobot atau menghadang bola.

Gambar : 1

Passing



Sumber : Danny Mielky (2007:20-21)

Penerima bola tentu saja menginginkan bola tepat berada di depan telapak kakinya sehingga dia dapat menggunakan kontrol satu langkah yang cepat, dan dapat segera melakukan *passing* ke pemain lain, atau melakukan *shooting* ke gawang. *Passing* yang tepat akan membantu penerima mengontrol bola dan menentukan gerak pemain berikutnya. Tentu saja tidak semua *passing* sempurna, dan mungkin saja penerima harus menggunakan teknik *juggling* serta keterampilan mengontrol bola lainnya agar bola siap dimanfaatkan untuk aksi-aksi berikutnya.

Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Gerakan ini akan mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat *passing* menjadi lemah dan tidak efektif. Ini merupakan kesalahan umum bagi pemain muda dan pemain yang belum berpengalaman. Pemain muda sering terlalu fokus untuk memberikan bola ke teman satu tim atau melewati lapangan sehingga mereka tergesa-gesa dalam mengoper dan tidak memiliki cukup kekuatan pada tendangan tersebut. Salah satu cara untuk memperbaiki kesalahan ini adalah menunjukan kesalahan tersebut kepada pemain dan selanjutnya meminta pemain untuk mempraktikkan *passing* sambil bergerak secara perlahan dengan posisi tubuh sebidang dengan bola. Ketika penampilannya udah membaik, tambahkan kecepatan lari saat memulai melakukan *passing*.

Untuk melakukan *passing* sederhana dengan jarak pendek sepanjang 10 meter sampai 20 m, dengan bola tetap menggelindingi di tanah. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misalnya tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 45 m sampai 55 m dapat di anggap sebagai *passing* jika bolanya sampai pada teman satu timmu dapat berlari mendahului lawan, atau menghindari lawan dengan mudah.

Kamu dapat melakukan *passing* menggunakan kaki, kepala, atau paha yang merupakan bagian tubuh yang boleh digunakan. Bagian tubuh mana yang kamu pilih untuk melakukan *passing* akan tergantung pada banyak faktor seperti ketinggian bola, posisi lawan dan posisi teman satu tim yang akan kamu tujuan, Danny Mielke(2007:2022).

B. Kajian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Suprinal Hamidi (2010) dengan judul. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 20 Ketahun. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode penelitian korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah;

1. Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola adalah signifikan dengan koefisien korelasi 0,76. Menyatakan bahwa ada hubungan Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola (*Passing*) bola permainan sepakbola. Kemudian kontribusinya dari penelitian tersebut sebesar 57,76 %.
2. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dibuat oleh Suprinal Hamidi adalah adanya tiga variabel yakni otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap kemampuan *Passing*. Selain itu penelitian diatas juga mencari sumbangan yang diberikan Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola (*Passing*) bola dalam permainan sepakbola.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan pada kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa

1. Kekuatan otot tungkai terhadap Akurasi *Passing* (mengoper) bola.

Kekuatan Otot tungkai merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang penting peranannya dalam hampir semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan salah satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti permainan sepakbola, kekuatan tungkai sangat penting karena di dalam teknik dasar sepakbola. Maka tidak mungkin seseorang pemain sepakbola akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam bermain sepakbola.

Dalam olahraga sepakbola khususnya pada akurasi *Passing* (mengoper) bola, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan Akurasi *Passing*. Tanpa memiliki otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil Akurasi *Passing* yang dilakukan.

Kekuatan Otot tungkai sangat diperlukan dalam melakukan *Passing* (mengoper) Bola sehingga menghasilkan tendangan yang Akurasinya lebih Tepat dan kuat, sehingga sasaran yang kita inginkan dapat tercapai secara maksimal.

2. Kelenturan pinggang terhadap Akurasi *Passing* (Mengoper) bola.

Kelenturan merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Kelenturan dipengaruhi

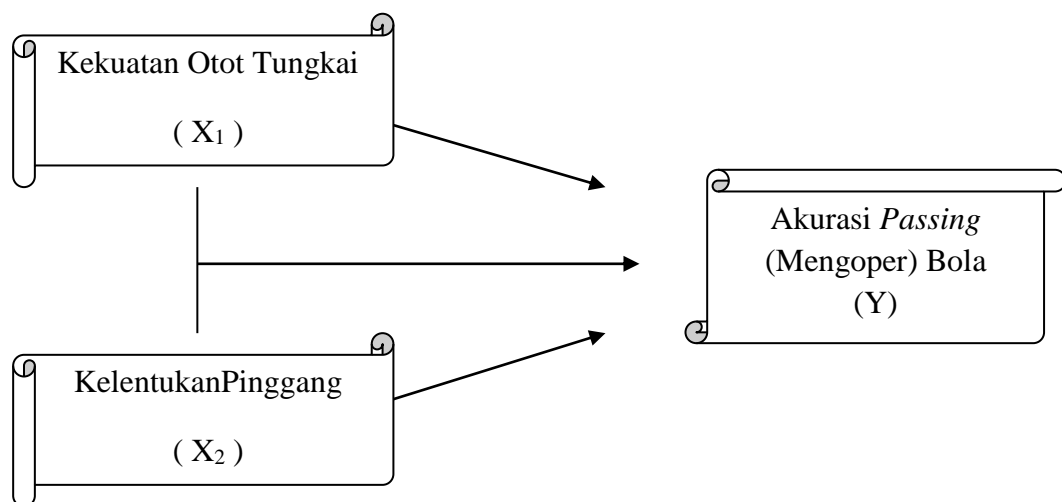
oleh elastisitas otot-otot, Kelentukan pinggang sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *passing* bola pada sepakbola.

3. Kekuatan Otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap Akurasi *Passing* (mengoper) bola.

Kekuatan Otot tungkai dan kelentukan pinggang sangat dibutuhkan atau saling mempengaruhi satu sama lain demi tercapainya tujuan kemampuan menendang bola. Dan dapat dikatakan bahwa otot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap Akurasinya *Passing* (Mengoper) bola.

Penelitian ini ingin mengungkapkan hubungan antara otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama – sama terhadap Akurasi *Passing* pemain PS Angrek kota Bengkulu. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut di atas, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variable bebas dan variable terikat seperti bagan di bawah ini :

Gambar 2. Kerangka Berpikir



Gambar kerangka konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Hipotesis :

Ho : Tidak ada hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama – sama terhadap Akurasi *Passing* pemain PS Angrek kota Bengkulu.

Ha : Ada hubungan Kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama – sama terhadap akurasi *Passing* pemain PS Angrek kota Bengkulu.

BAN III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif Studi Korelasional. Menurut Dewi Laelatul (2006;29) bahwa: “ Penelitian korelasi adalah penelitian untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif , maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap *Akurasipassing* pada pemain PS. Angrek kota Bengkulu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan pesantren pancasila kota Bengkulu (tempat latihan PS.Angrek)
2. Waktu penelitian antara bulan Februari-Mei 2014

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain senior Angrek yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan yakni berjumlah 30 orang

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi.

Jadi teknik sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *Total sampling* yang akan diambil berjumlah 30 orang dari populasi yang berjumlah 30 orang. Jadi sampel yang digunakan seluruh populasi yang ada, atau disebut juga dengan *Total Sampling*.

D. Defenisi Operasional

Agar dapat menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah yng perlu dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Ehlenz, Grosser, dan Zimmerman dalam Hendri (1983) mengartikan kekkuatan otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Untuk mengetahui Kekuata otot tungkai dilakukan tes dengan “ *Standing Broad Jump* “.

2. Kelentukan Pinggang

Menurut Harrow (2003:58) kelentukan menunjukan keluwesan gerak tubuh yang lemah gemulai, gerakan mudah dan enak untuk menekuk memutar dengan kemampuan tubuh untuk memperluas gerak. Jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Dalam penelitian ini Kelentukanpinggang diukur dengan "*flexiometer*".

3. Akurasi *Passing* (mengoper)

Menurut Danny Mielke (2007:19) Akurasi *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Tujuannya untuk mengetahui kemampujan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Untuk mengetahui kemampuan Akurasi *Passing* dilakukan dengan " tes *short past*".

E. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari pemain melalui tes dan pengukurannya yaitu daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kemampuan Akurasi *Passing*. Sedangkan data sekunder berupa dokumentasi yaitu nama-nama atlet, umur, jenis kelamin dan lain-lain yang diambil dari pengurus PS Angrek kota Bengkulu.

2. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber dari PS Angrek kota Bengkulu.

F. Instrument Penelitian

Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah :

1. Teskekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat ukur *standing broad jump*.

Sumber : Hendri (2011:97)

2. Tes Kelentukan pinggang diukur dengan menggunakan alat *flexiometer*.

Sumber : Hendri (2011:75)

3. TesAkurasipassing diukur dengan kemampuan tes “*Short past*”. Sumber Asril(2009:128)

G. Teknik dan Alat Pengumpul Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti membuat beberapa langkah kerja yaitu :

Pelaksanaan tes

1. Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

Untuk mengambil data Kekuatan otot tungkai dinamakan tes Standing Broad Jump Hendri (2011:97).

a. Tujuan:

- 1) Untuk mengukur Kekuatan otot tungkai

b. Jenis kelamin :

- 1). Laki – laki

c. Perlengkapan:

- 1) pita ukuran (meteran)
- 2) papan tolakan
- 3) formulir dan alat tulis

d. Pelaksanaannya :

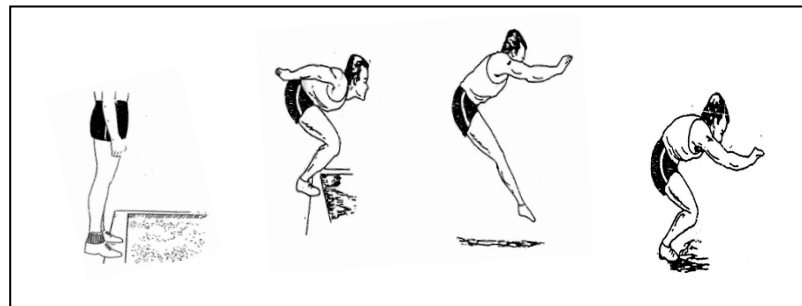
- 1). *Test tee* berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk
- 2) Kedua lengan lurus kebelakang, kemudian *test tee* menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat – kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Masing-masing *test tee* diberikan tiga kali pengulangan.

e. Penilaian :

- 1) Jarak lompatan terbaik dari tiga kali percobaan yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolakan sampai batas tumpuan kaki / badan yang terdekat dengan papan tolak.

Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,80 dan validitas sebesar 0,88.

Gambar. 3(Standing Board Jump)



Sumber: lutandalam henda septian (2004:37)

Tabel. 1

(Norma Kategori *Standing Board Jump* dari Hasil Penelitian)

Putra	Kategori
>250 cm	Sempurna
241-250 cm	Baik sekali
231-240 cm	Baik
221-230 cm	Sedang
211-220 cm	Kurang
< 210 cm	Kurang sekali

Sumber: Hendri Irawadi (2009:97)

2. Tes Kelentukan pinggang

Untuk mengukur kelenturan dilakukan dengan menggunakan alat *flexiometer*, dengan ketentuan sebagai berikut:

Peralatan yang dibutuhkan dalam melaksanakan tes:

a. Alat *flexiometer*

1) Pena dan kertas

Pelaksanaan:

- a) *Testee* berdiri siap di atas *flexiometer* dengan ujung jari kaki berada di ujung alat dan sejajar dengan ukuran 0 cm.
- b) *Testee* membungkukkan badan dengan sikap kaki dan tangan lurus dan dagu di rapatkan ke lutut.
- c) *Testee* menekan alat dengan ujung jari tangan sejauh mungkin.
- d) Sikap ini dipertahankan beberapa detik sampai data dapat di baca oleh penguji

Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,87 dan validitas sebesar 0,74.

Tabel. 2

(Norma standarisasi untuk kelentukan dengan *flexiometer*)

Kategori	Putera
Baik sekali	Lebih dari 24 cm
Baik	18-23 cm
Cukup	12-17 cm
Kurang	6-11 cm
Kurang sekali	Kurang 5 cm

Sumber : (Hendri, 2009:75)

3. Pengukuran Kemampuan Akurasi *Passing* (Mengoper) bola

Untuk mengambil data tes kemampuan “Akurasi *Passing* (mengoper) bola”, ini dinamakan tes “*Short past*”. Instrumen tes diambil dari buku yang dikarang oleh Asril (2009:128) dalam bukunya “Evaluasi Pendidikan Jasmani olahraga.

a. Alat yang digunakan :

1) Bola sepak, rol meter, *cone* dan alat tulis.

b. Tujuan :

1). Untuk mengetahui Akurasi Menendang bola

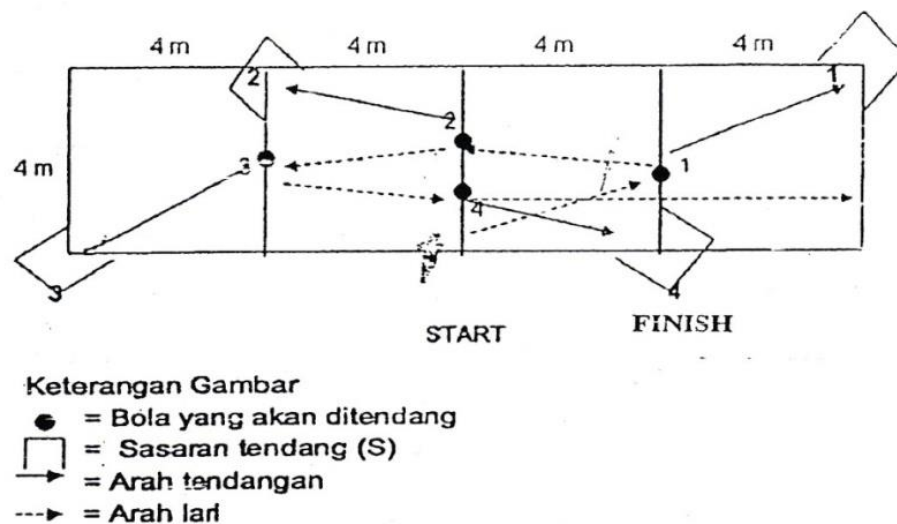
c. Pelaksanaan :

1) Peserta tes berada dibelakang garis start, pada saat aba-aba “ya” peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang kesasaran 1, lari menuju bola ke 2 dan menendang ke sasaran ke 2, selanjutnya lari menuju bola ke 3 dan menendang sasaran ke 3, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang sasaran 4 dan akhirnya lari menuju garis finish.

Pencatatan hasil diambil lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh dan jumlah bola yang masuk kesasaran.

Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,69 dan validitas sebesar 0,66. Arsil (2009:129)

Gambar : 4
Betuk lapangan



Sumber : Arsil(2009:129)

Tabel 3**Transformasi skor Tes Short past (waktu) ke dalam T-Skore**

T-Skore	Short Pass Test (/ 10 dtk)	T-Skore	Short Pass Test (/ 10 dtk)
90	< 3.00	46	11.14 – 11.30
84	3.01 – 4.00	45	11.31 – 11.50
68	4.01 – 7.09	44	11.51 – 11.70
67	7.10 – 7.32	44	11.71 – 11.81
65	7.33 – 7.69	42	11.82 – 12.00
64	7.70 -7.89	41	12.01 – 12.20
63	7.90 – 8.11	40	12.21- 12.42
62	8.12 – 8.30	39	12.43 – 12.47
61	8.31 – 8.46	38	12.48 – 12.70
60	8.47 – 8.68	37	12.71 – 13.03
59	8.69 – 8.81	36	13.04 – 13.20
58	8.82 – 9.06	35	13.21 – 13.40
57	9.07 – 9.21	34	13.4 – 13.59
56	9.22- 9.44	33	13.60
55	9.45 – 9.62	32	13.61 – 13.80
54	9.63 – 9.80	31	13.81 – 14.09
53	9.81 – 10.00	30	14.10 – 14.20
52	10.01 – 10.15	29	14.21 – 14.40
51	10.16 – 10.38	28	14.41 – 14.60
50	10.39 – 10.57	25	14.61 – 15.20
49	10.58 – 10.74	22	15.21 – 15.70
48	10.75 – 10.92	20	15.71 – 16.10
47	10.93 – 11.13	19	16.11 – 19.78

Sumber Arsil (2009;130)

Tabel : 4

Transformasi skor test short past (bola masuk) kedalam T-Skore

T-Skore	SHORT PAST (/10 dtk)
77	5
66	4
55	3
45	2
34	1

Tabel : 5

**Norma penilaian Test Short Past
(T-Skore waktu + T-Skore Bola Masuk)**

No	Kategori
1	Kurang sekali < 64
2	Kurang 65 – 84
3	Cukup 85 – 103
4	Baik 104 – 123
5	Baik sekali > 124

Sumber Arsil (2009;131)

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Syarat Statistik Korelasi

Sebelum mencari korelasi kekuatanotot tungkai,kelentukanpinggang dan kemampuan Akurasi *passing* dalam permainan sepakbola, maka dilakukan uji Normalitas dan Homogen. Uji normalitas data dan homogenitas varian sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji persyaratan tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini perlu diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus ji liliefors.

b. Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{f_{terbesar}}{f_{terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti tidak homogen

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, berarti homogen

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut : Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti tidak homogen dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti homogen. Sugiyono (2011:179).

2. Teknik Korelasi

Korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan Akurasi *passing* dalam permainan digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau rasio.

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_1 Y_1 - (\sum X_1)(\sum Y_1)}{\sqrt{(n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2)}}$$

Keterangan :

r = Koefesien korelasi

x = Variabel bebas

y = Variabel tetap

n = Periode

jika terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1, r = +1 menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan r = -1 menunjukkan hubungan negatif sempurna r tidak mempunyai Tanda + atau – hanya menunjukkan arah hubungan.

Interpretasi nilai r dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 6
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2011 : 231)

3. Uji Korelasi Berganda

Untuk melihat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan akurasi *passing* digunakan rumus korelasi berganda $R_{x_1x_2y}$ sebagai berikut :

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r^2_{x_1y} + r^2_{x_2y} - 2r_{x_1y}r_{x_1y}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Dimana :

$R_{x_1x_2y}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{x_1y} = Korelasi produk momen antara X_1 dan Y

r_{x_2y} = Korelasi produk momen antara X_2 dan Y

$r_{x_1x_2}$ = Korelasi produk momen antara X_1 dan X_2

Untuk menguji bahwa hasil korelasi dari uji r dapat digeneralisasikan atau tidak maka akan diuji rumus sebagai berikut :

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Dimana :

F_h=Koefesien korelasi berganda

k =Jumlah variabel independen

n=Jumlah anggota sampel

Sugiyono (2013 : 23